

心理咨询与治疗系列

行为矫正

原理与方法

(第三版)

【美】Raymond G. Miltenberger 著
石林 等译

BEHAVIOR
MODIFICATION
PRINCIPLES AND PROCEDURES (THIRD EDITION)

 中国轻工业出版社

心理咨询与治疗系列

Behavior Modification:
Principles and Procedures (Third Edition)

行为矫正

——原理与方法 (第三版)

【美】Raymond G. Miltenberger 著

石林 等译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

行为矫正：原理与方法 / (美) 米尔腾伯格
(Miltner, R. G.) 著；石林等译. — 3版. — 北
京：中国轻工业出版社，2004.7

(心理咨询与治疗系列)

ISBN 7-5019-4366-4

I . 行 ... II . ①米 ... ②石 ... III . 行为治疗
IV . R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第043688号

版权声明

First published by Wadsworth, a division of Thomson Learning.

All Rights Reserved.

Authorized Simplified Chinese Edition by Thomson Learning and China Light Industry Press.

No part of this book may be reproduced in any form without the express written permission of Thomson Learning and China Light Industry Press.

总策划：石 铁

策划编辑：李 峰

责任编辑：朱 玲 李 峰 责任终审：杜文勇

版式设计：陈艳鹿 责任监印：刘智颖

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号；邮编：100740）

印 刷：北京天竺颖华印刷厂

经 销：各地新华书店

版 次：2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷

开 本：787 × 1000 1/16 印张：30 25

字 数：550千字

书 号：ISBN 7-5019-4366-4/B · 014 定价：50.00元

著作权合同登记 图字：01-2004-1744

咨询电话：010-65262933

发行电话：010-88390721, 88390722

网 址：http://www.chlip.com.cn

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部（邮购）联系调换

译者序

行为矫正方法是心理治疗中的一个传统方法。这种心理治疗方法对很多行为问题都可以起到较好的治疗作用,尤其对于儿童和有智力障碍的个体,行为疗法所起的作用可能是其他方法无法相比的。因为这些群体的思维和情感在行为的出现上所起的作用较小,而他们的行为问题可能多是由外部环境所引起的,并受到外部环境的强化。对于很多由于行为习惯,而不是由于思维和情感而形成的行为问题,行为矫正方法是一个合适的心理治疗方法。在20世纪,行为矫正已经成为一种经典的心理治疗方法。

《行为矫正——原理与方法》(*Behavior Modification: Principles and Procedures*)的作者是美国临床心理学家雷蒙·米尔腾伯格(Raymond G. Miltenberger)。他还是美国北达科他州大学心理学教授,主要讲授行为矫正和行为治疗等课程。米尔腾伯格在行为分析方面进行了很多研究,并在行为障碍、功能评估和行为障碍治疗方面发表了大量的研究文章和著作。本书在美国出版后被美国的很多大学采用为行为矫正课程的教材,深受广大师生的欢迎,目前该书在美国已经再次修订(第三版)。

2000年中国轻工业出版社组织北京医科大学胡佩诚老师等人翻译并出版了该书的第一版。《行为矫正——原理与方法》第一版中文版出版后,得到我国心理学界和教育学界的广泛认同,被一些大学、心理咨询师培训及中小学教师培训选作为教材。近年来,我国心理学研究及教学、心理咨询及治疗技术均有了长足的发展,对国外先进的理论及技术的需求更大。本次翻译出版的《行为矫正——原理与方法》是以美国汤姆森学习出版公司(Thomson Learning Inc.)2004年最新出版(第三版)的*Behavior Modification: Principles and Procedures* (Third Edition)为蓝本,我们在第一时间翻译了此书——几乎与原版同步出版,及时反映国际上关于行为矫正理论和应用的最新进展,势必为国内读者开拓新视野。

本书保留了前两版的优点,作者根据前两版读者提出的建议进行了修改,并补充了新的知识和信息,及时反映了行为矫正的最新成果。第三版除了在内容上进行的一些修改和章节的调整外,最突出的特点是在每章后面增加练习测验,这些练习测验可以帮助学生或读者回顾该章的内容,掌握重点。每章之后作者还设计了三个测验,这对于使用本书作为教材的老师和学生将十分方便。第三版将应用练习和误用练习的答案删掉了,各章之后的测验也没有提供答案,目的是让使用本书作为教材的教师可以利用这些练习启发学生思考。

本书内容丰富,对行为矫正的原则和过程进行了详细的介绍。它使用精确的、详细的、科学的方法来解释人类行为,带领读者进入关于行为矫正的学习。书中的概念和理论都基于科学

研究的基础之上,并使用案例进行解释,使读者可以了解到怎样将行为矫正的原理与日常生活中的问题联系在一起。全书结构清晰、论述惟妙惟肖,即使是没有心理学知识背景的读者阅读起来也不费力。本书的出版可以让读者对行为矫正的研究和实践领域有全面的了解。它不仅可作为高等学校心理学专业的教学教材和参考书,而且可作为心理咨询师培训教材和中小学教师心理知识培训教材。另外,对有行为问题子女的父母、特殊教育工作者、精神病学工作者、社会工作者及对心理学爱好者,它都是一本有价值的读物。

人类行为的出现是受多种因素影响的,因此对其的改变也需要采用不同的分析和干预过程。读者需要了解的是,在心理治疗领域中,行为治疗方法只是众多治疗方法中的一种。行为治疗方法有它的优点,也有很大的局限性。因为这种心理治疗方法强调的是环境或外部条件对个体行为的影响,而不注意个体内部的因素在行为中所起的作用。本书虽有对认知行为矫正法的介绍,但重点也还是放在对外部行为的影响上。如果要对心理咨询与治疗进行全面了解,建议读者除了阅读此书外,也阅读一些其他派别的心理治疗方法的理论和实践的书籍,这对于深入了解人类心灵、掌握行为改变的客观规律将有极大帮助。

感谢第一版译者所做的贡献,参与本书第三版翻译和修订的还有北京师范大学心理学院的研究生王志云、封丹君、张德兰等人。译文中难免有疏漏之处,恳请各位读者批评指正。

第三版译者
2004年2月

前 言

我们感谢《行为矫正——原理与方法》一书前两版得到了来自教师和学生们的积极评价。第三版保留了前两版的优点,并根据评论者的建议进行了修改,补充了一些新的材料以反映行为矫正中的最新研究成果。

第三版的目标与前两版一样,是对行为的基本规律给予描述,以使学生了解环境事件是如何影响人类行为的。而行为矫正步骤的描述,让学生学习到了改变人类行为的办法。全书一共分为25个相对短小的章节,每一章节都为读者精心准备了可以接收的特定的信息(例如,一个原理或者一项操作)。本书可以作为标准的一个学期的课程教材,用于有关行为矫正、行为分析、行为管理或行为改变等教学课程中。

本书的内容力求通俗易懂,因而即使没有学过有关知识的学生也能够读懂。使用对象为大学一年级学生。本书还对在社会服务、教育或者康复机构中工作的专业工作者颇有价值,他们在心理治疗服务中需要使用行为矫正技术来处理治疗对象的行为。

书中尽量避免性别歧视。例如,当进行案例讨论时,尽可能地让男女性别人数基本相当。

本书自前两版一直保持的特征

本书旨在帮助读者更容易地学习,因此,具有下列特点:

本书的组织 在一般性的绪论之后,第二三章涉及了行为记录、作图和变化测量等知识,这些知识将会应用于下面的每一个章节中。接下来,第四章至第八章主要集中介绍操作性行为与应答性行为的基本原理。这些原理的应用是后面十七章的主要内容:建立和增加良好行为的操作过程在第九章至第十二章中进行了描述;减少不良行为的操作过程见于第十三章至第十九章的讨论;最后,第二十章至第二十五章介绍其他一些重要的行为矫正方法。

原理与操作过程 用于改变行为的各种操作过程是建立在过去60多年来对行为基本原理的实验研究基础之上的。我们相信,读者在学习基本原理之后,会更易于明白各种操作过程。因此,在第四章至第八章中首先回顾一下操作和应答行为的基本原理,然后在第九章至第二十五章中详细探讨如何将这些基本原理应用于行为矫正过程中。

从日常生活中得到的例子 每一章都使用各种生活中的真实事件为例,来阐明基本原理与操作过程在生活中的应用,有些例子与大学生学习实践有关,有些则来源于作者的临床经验。

来自研究中的例子 本书还结合了传统的以及现代最新的对行为矫正原理和操作过程所进行的各种研究。

应用练习 在讲授操作过程的各章结尾(第二十三章和第九章至第二十五章),都提供了几个应用性练习,每一个练习都以真实的生活为例,要求读者运用所描述的操作程序实际应用。这些练习给读者提供了对该操作过程在真实生活中应用的思考机会。

误用练习 应用练习之后是误用练习。每个练习提供了一个案例,应用于这个案例的是不正确或不太合适的操作,要求读者分析这个案例并且描述在该案例中应用这种方法的不当之处。这些误用练习需要读者带着批评的眼光来思考操作过程的实际应用。

循序渐进地学习 为了加强理解,每当各章讲授到某一专门的行为矫正操作过程时,本书都按循序渐进的方式列出具体的执行过程。

本章小结 每章结束后都以小结的形式给出有关的内容摘要,旨在帮助读者组织该章节的材料。

自我评价的例子 在有关基本原则的前几章中(第四章至第七章),有根据该章中所讨论的原则的例子列出的表。在以后的各章中,将让学生回到这些表,利用新的信息来分析表中所列例子的具体方面。

自测题 本书不断地给读者提供自测题。读者需要利用本章节中已经提供的信息来回答这些问题,这些问题将帮助读者评估他们对资料的理解情况。在许多情况下,问题的答案是紧跟在问题之后的。

图表 为了阐明那些重要的原理或者操作,大部分的章节都有来自于研究报告的图表。读者必须学会使用前面几章涉及的有关行为记录、作图和变化测量等知识来分析这些图表。

词汇表 本书最后附有本书中所使用的行为矫正中重要的词汇。每个词汇都给以简洁的定义。

全书结构调整 第三版有二十五章(第一版有二十八章)。在第三版中,将第一版中的三章放进与之相似的章节中,以减少题目的重复,更好地介绍内容。

篇章结构的调整 有关治疗程序的两个部分(即基本原理后面的部分)在第二版中进行了重新调整,换成“建立新行为的方法”和“增加不期望行为和减少不期望行为的方法”。这样的调整可以更好地介绍材料。

对功能评价一章的补充 第十三章介绍了功能评价。在第二版中对这一章给予了扩展,增加了有关问题行为的不同功能的信息,以及进行功能分析的更详细内容。

题库的改善 题库包括多项选择题、填空题、正误判断题和问答题。

其他特点 第三版保留了第二版所增加的特点。各章小结与每一章中提出的开放问题一致。各章后面的练习题都附有答案的页数,读者可以根据页数寻找答案。应用和误用的答案被从本书中去掉,放在了教学参考书中。这样教师可以在课堂上考察学生应用信息的能力。对书中的许多案例使用了描述性的标题。在第二章关于行为记录的内容中,增加了有关现实记录和在一时间内的频率的记录信息。在第四章关于强化的原则中,增加了关于强化行为的不同方面的信息。在第十二章关于行为技能训练步骤中,增加了训练后促进泛化的信息。第十四章(区分强化)、第十六章(前置控制步骤)、第十九章(促进泛化)进行了重写,将去掉的几章

内容整合进来。第二十章中自我管理的内容被放在了前面,教师可以使用这一内容让学生进行自我管理的练习。第二十一章关于改变习惯的内容中增加了关于治疗习惯障碍的新信息。第二十五章关于认知行为矫正的内容增加了关于接受和承诺疗法及功能分析心理治疗的新信息。

第三版中的新特点

第三版除了保持前两版中所具有的特点外,还增加了一个新的特点。

各章中的测验 每一章的最后都有3个测验,每个测验包括10个填空题。测验使学生能够进一步对本章所学的知识进行练习和自我测验。学生可以将测验取下作为作业,或作为课堂上的测验。

其他新特点 在塑造一章的开始对分化强化概念有一个简短的讨论。在第十七章中对消失和反应代价进行了明显的区分。第十四章中增添了更多自我评价的例子。第十六章对功能性/非厌恶疗法给予了更明确的定义。第二十四章对接触脱敏和即时脱敏进行了明确的区分。全书增加了新的参考文献。去掉了一些不必要的图。自我管理一章挪到了第五部分。

给行为矫正的学生的建议

为了能够从本书中得到最大的收获,请考虑以下建议:

1. 以上介绍某一章的课之前阅读将使你获益很多。
2. 回答各章中的自我评估题,以考察是否理解了刚讲过的内容。
3. 回答各章之后的练习测验。如果能够回答每一个问题,就说明你理解了该章中的内容。
4. 完成各章后面的测验以测验你对各章知识的掌握(除非教师计划在课堂上使用这些测验)。
5. 完成关于程序的各章后的应用和误用练习。这样你就能够很好的理解该章的内容并应用这些内容,或者知道怎样的应用是错误的。
6. 准备测验的最好方法是对自己进行测验。在重复阅读各章内容和课堂记录之后,用下列方法测验自己:
 - 找出各章的关键词,看一看能否不看书中的定义就能够解释它们。
 - 看各章之后的每一个练习测验题,看一看能否不看书或笔记中的回答就能够给出正确答案。
 - 对各章的原则或程序举出新异例子。
 - 你可能会发现做一些卡片会有帮助。将一个概念或问题写在卡片的一面,将对概念的定义或对问题的回答写在另一面。在学习时,看卡片一面的概念(或问题),然后看另一面的定义(或答案)。随着学习的进展,你会发现越来越不需要翻过卡片看。当你能够不看卡片背后的内容就说出它来时,你就知道掌握了这些材料了。
 - 总是在较少有分心或打扰的地方学习。
 - 总是至少在测验的前几天开始复习。随着内容的增多,给自己更多时间复习。

目 录

第一章 绪论	1	五、行为矫正的历史起源	6
一、人类行为的定义	1	六、行为矫正的应用领域	8
二、行为的实例	3	七、本书的结构	11
三、行为矫正的定义	4		
四、行为矫正的特点	4		
第一部分 对行为和行为改变的测量 / 17			
第二章 行为的观测和记录	18	第三章 用图表记录行为和测量变化	38
一、定义目标行为	19	一、图表的组成部分	38
二、记录的准备工作	21	二、使用行为数据制图	41
三、选择记录方法	22	三、不同行为尺度的绘图	42
四、选择记录工具	26	四、研究设计	43
五、反应	30		
六、观察者信度	30		
第二部分 基本原理 / 57			
第四章 行为强化	58	三、自发恢复	84
一、行为强化的定义	59	四、行为消失的程序性差别	84
二、正性强化和负性强化	62	五、关于行为消失的一个普遍误解	86
三、逃避行为和回避行为	64	六、影响行为消失的因素	87
四、条件强化物和非条件强化物	65	第六章 惩罚	93
五、影响行为强化效果的因素	66	一、惩罚的定义	93
六、行为强化程序	68	二、关于惩罚的一个普遍误解	95
七、对行为的不同方面给以强化	73	三、正性惩罚与负性惩罚	96
八、同时发生的行为强化程序	73	四、非条件惩罚物和条件惩罚物	99
第五章 行为消失	80	五、强化和惩罚的对比	100
一、行为消失的定义	81	六、影响惩罚效果的因素	102
二、消失爆发	82	七、使用惩罚方法要考虑的问题	104

第七章 刺激控制：刺激辨别和刺激泛化	111	三、中性刺激和非条件刺激的时间顺序	130
一、刺激控制的例子	111	四、高级条件反射	131
二、刺激控制的定义	112	五、条件情绪反应	132
三、刺激控制的形成： 刺激辨别训练	114	六、条件反射的消失	133
四、三段一致性	117	七、反应性条件反射行为 的分化与泛化	134
五、刺激控制研究	117	八、影响反应性条件反射的因素	135
六、刺激泛化	118	九、反应性条件反射和操作 性条件反射的区别	136
七、泛化的例子	118	十、反应性条件反射和 行为矫正	138
第八章 反应性条件反射	127		
一、反应性条件反射举例	127		
二、反应性条件反射的定义	128		

第三部分 建立新行为的方法 / 143

第九章 塑造	144	二、刺激-反应链的分析	176
一、塑造运用的实例： 教一个儿童说话	144	三、任务分析	177
二、塑造的定义	145	四、逆向链接	178
三、塑造的应用	146	五、前进链接	181
四、对塑造的研究	148	六、完全任务呈现	183
五、怎样用塑造	149	七、行为链教学的其他措施	185
六、问题行为的塑造	151	八、怎样运用链接技术	187
第十章 刺激控制的促进和转移	159	第十二章 行为技能训练方法	193
一、一个促进和渐消的例子： 教练员打球	159	一、行为技能训练方法举例：教 玛西亚对教授说“不”	193
二、什么是促进	160	二、行为技能训练方法的步骤	194
三、什么是渐消	161	三、行为技能训练后加强泛化	197
四、促进的类型	163	四、行为技能训练和三段一致性	198
五、刺激控制的转移	165	五、集体行为技能训练	199
六、怎样运用促进和刺激 控制的转移	169	六、行为技能训练方法的应用	199
第十一章 链接	175	七、怎样应用行为技能训练方法	201
一、行为链接举例	175		

第四部分 增加期望的行为和减少不期望的行为的方法 /209

第十三章 通过功能评估理解问题行为 ... 210	第十七章 使用惩罚：罚时出局和 反应代价 289
一、功能评估的实例 210	一、罚时出局 289
二、功能评估的定义 212	二、反应代价 295
三、问题行为的功能 212	第十八章 正性惩罚程序和惩罚 的道德 305
四、功能评估方法 214	一、进行厌恶活动 305
五、功能分析研究 220	二、施加厌恶刺激 310
六、功能评估的实施 222	三、正性惩罚：治疗的 最后一着 312
第十四章 消失的应用 230	四、使用正性惩罚应做 的考虑 312
一、威利的案例 230	五、惩罚的道德 313
二、使用消失减少问题行为 232	第十九章 泛化的促进 321
三、在使用消失前考虑 强化的时间表 237	一、泛化程序举例 321
四、强化替代行为 238	二、泛化的定义 322
五、促进行为的泛化和维持 238	三、促进行为改变泛化的 各种方法 322
六、消失应用的评估性研究 239	四、促进泛化的策略 329
第十五章 差别强化 247	五、促进问题行为减少 的泛化 330
一、对替代行为的差别强化 247	
二、其他行为的差别强化 255	
三、低反应比率差别强化 259	
第十六章 前提控制法 269	
一、前提控制举例 269	
二、定义前提控制法 270	
三、前提控制法的研究 276	
四、前提控制法的应用 281	

第五部分 其他行为改变的方法 /339

第二十章 自我管理 340	第二十一章 习惯扭转疗法 356
一、自我管理的案例 340	一、习惯性行为的案例 356
二、确定自我管理问题 342	二、定义习惯性行为 357
三、定义自我管理法 342	三、习惯扭转疗法 358
四、自我管理方法的类型 344	四、习惯扭转疗法的应用 359
五、自我管理方案的步骤 347	五、为什么习惯扭转疗法有效 361

六、治疗习惯性障碍的 其他方法	362	六、行为契约为什么能 影响行为	394
第二十二章 代币治疗	369	七、行为契约的应用	394
一、代币治疗的定义	370	第二十四章 减轻恐惧和焦虑的方法	402
二、施行代币治疗	370	一、减轻恐惧和焦虑的实例	402
三、实践考虑	376	二、确定恐惧和焦虑问题	403
四、代币治疗的应用	376	三、减轻恐惧和焦虑的方法	406
五、代币治疗的利与弊	379	四、临床问题	415
第二十三章 行为契约	387	第二十五章 认知行为矫正法	420
一、行为契约的范例	387	一、认知行为矫正法的案例	420
二、行为契约的定义	389	二、认知行为矫正法的定义	422
三、行为契约的组成	390	三、认知行为矫正法	424
四、行为契约的类型	391	四、临床问题	430
五、行为契约的商定	393		

词汇表 /437

参考文献 /451

第一章 绪 论

在这本书中你将学习行为矫正,也就是了解和改变人类行为的原理和方法。行为矫正的方法表现为很多种形式。请考虑下面的案例。

■ 人类的行为是如何定义的?

■ 行为矫正的特点是什么?

■ 行为矫正的历史起源在哪里?

■ 行为矫正是通过什么方法改进人们的生活的?

由于经常争吵,泰德和珍妮的婚姻正经历困境。婚姻顾问与他们达成了一项行为协定,在协定中,泰德和珍妮同意每天都做几件让对方愉快的事。结果,彼此之间积极的交往增加了,而消极的交往(如争吵)减少了。

凯伦总是不停地揪头发,结果,头顶上弄出一块秃斑。虽然凯伦为这块秃斑感到很难堪,可她还是不停地揪头发。心理医生给凯伦进行了治疗,指导她每一次开始揪头发或者迫切地感到要揪头发时,就去做另一项需要用手完成的竞争性活动(比如刺绣)。过了一段时间,揪头发的行为降到了零,而她的头发也重新长好了。

弗朗西斯科的体重不断增加,他决定为此做点什么,于是他加入了一个减肥小组。在每次小组会议上,弗朗西斯科先存入一笔钱,制定通过每天训练所要达到的减肥目标,然后根据目标的完成情况挣分数。如果他挣到了一定数量的分数,就可以取回他的存款,否则,就会失去一部分存款。加入这个小组后,弗朗西斯科开始有规律地进行锻炼,并且减轻了体重。

辛辛那提的居民们每天要拨打数千个不必要的查号电话。这些电话阻塞了许多电话线路,而且给公司造成巨额损失。于是,这家公司制定了一个对每个查号电话收取费用的标准,结果,这类电话大大减少了。

你会注意到,上面的每个例子都集中于人类行为的某些方面,并且描述了改变该行为的程序。因为行为矫正学的研究集中于行为和行为改变,所以,从讨论行为开始是比较恰当的。

一、人类行为的定义

人类行为是行为矫正学的主体内容,具有如下特征。

1. 行为就是人们所说所做

行为包括个体的行动,它并不是个体的静态特征。如果你说某个人生气了,那么你还没有真正辨别这个人的行为,而只是简单地把这个行为进行了分类。但是,如果你识别出一个人在生气时候的言行,你就真正辨明了行为。比如:“珍妮弗冲着妈妈尖叫,跑上楼梯,然后砰地

撞上她的房门。”这就是对生气行为的描述。

2. 行为具有一种或一种以上的测量尺度

你可以测量一种行为的频率，换句话说，你可以计算行为出现的次数（比如，莎娜在一节课里咬了12次手指甲）；你可以测量行为的持续时间，即一次行为发生从开始直到结束的时间（比如，丽塔慢跑跑了25分钟）；你可以测量行为的强度，即该行为中所包括的身体力量（比如，加瑟推举了100千克的重量）。频率、持续时间和强度都是行为的自然尺度。

3. 行为可以由别人或者行为人自己进行观察、描述和记录

由于行为是具有自然尺度的个体行动，所以它的发生可以被观察到。当一种行为发生时，人们可以看到它。由于它是可观测的，所以看到该行为的个体就可以对它的发生进行描述和记录（第二章将描述对行为进行记录的方法）。

4. 行为对外界环境产生影响，包括自然环境和社会环境（别人或我们自己）

因为行为是一种包含时间和空间运动的行动，所以行为的发生会对它周围的环境产生影响。有些时候，行为对环境的作用明显的。你扳动电灯开关，于是灯亮了（对自然环境的作用）；你在课堂上举起手，老师叫你起来回答问题（对其他人的作用）；你念出电话本上的一个号码，以便在拨号时更容易记住它（对你自己的作用）。有些时候行为对环境的作用并不明显，它只对从事行为的人本身发生作用。但不论我们是否意识到，所有的人类行为都在某些方面对自然或社会环境产生影响。

5. 行为受自然规律支配

说得更精确些，它的出现是受到环境事件的系统性影响。基本行为原理描述了行为和环境事件之间的功能性关系，描述了我们的行为是如何被环境事件所影响，或者说是如何作为环境事件的结果出现的（参见第四章至第八章）。这些基本行为原理是行为矫正程序的基础。当你了解了引发行为的环境事件时，你就能通过改变环境中的事件来改变行为。

请考虑图1-1，图表显示了一个孤独症患儿在教室里的破坏行为。当老师对他的注意程度处于高水平时，其破坏行为就极少出现。而当老师的注意程度处于低水平时，他的破坏行为就较频繁地出现。我们于是得出结论，这个孩子的破坏行为与教师的注意程度具有相互作用关系。

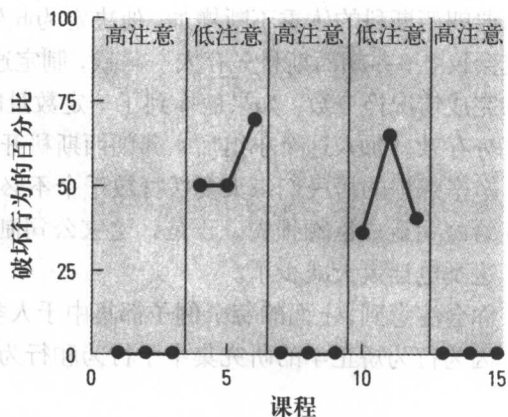


图1-1 这张图表来自杜兰和卡尔的研究，它展示了教师的关注对一个特殊教育教室中的男孩（保罗）的破坏行为（定义为逃避做作业；大声尖叫，发牢骚或者大哭；撞击或者打翻物品）的影响。图表显示，当保罗受到老师频繁的注意时（HIGH ATT），根本不出现破坏行为。但是，当他得不到老师经常的注意时（LOW ATT），一半的时间里他都表现出破坏行为。这幅图表展示了教师的注意和保罗的破坏行为之间的作用关系。

6. 行为可以是公开的，也可以是隐蔽的

行为矫正程序最经常地被应用于了解和改变公开行为。公开行为是指可以被行为人以外的人观察并记录的个体行动。但是，有一些行为是隐蔽的。隐蔽行为又称秘密活动，是无法被外界观察的。例如，思考是一种隐蔽行为，它无法被另一个个体观察和记录。思考只能被从事这种行为的人自己观测和记录。

行为矫正学的研究领域主要集中于公开行为，或称可观测行为，本书也是如此。但是，第八章、第二十四章和第二十五章将会对隐蔽行为和应用于隐蔽行为的行为矫正程序进行讨论。

行为的特征

- 行为就是人们所说和所做。
- 行为具有一种或一种以上的测量尺度。
- 行为可以被观察、描述和记录。
- 行为对外界环境产生影响。
- 行为受自然规律支配。
- 行为可以是公开的，也可以是隐蔽的。

二、行为的实例

现在让我们通过列举一些实例来说明行为的特征。下面的例子既包括普通的行为，又包括可以使用行为矫正程序改变的问题行为。

玛莎坐在计算机前给父母写信。

这是行为，因为打字时敲击键盘上的按键（1）是一种行动；（2）具备自然尺度（敲击频率、打字的持续时间）；（3）是可观察和测量的；（4）对环境产生影响（在屏幕上显示出字母）；（5）是受自然规律支配的（之所以出现，是因为先前学了在键盘上敲击会导致屏幕上显现字母）。

柯蒂斯把一个桶放在车下盛机油，接着拧下机油箱上的塞子，然后他卸下过滤器。当油流干后，他重新拧上塞子，装上一个新的过滤器，又加进50千克油。最后，他拔出油标尺检查油面。

这是一个有多个组成部分的链状行为，其中每一个组成部分都具有上述的五个特征。请看第二个行为，柯蒂斯用一把扳手拧下塞子。这是一个动作（转动扳手），具有自然尺度（在10秒钟之内转动了6下）；可以被柯蒂斯自己或其他的人观测和记录；对环境产生影响（塞子拧掉了，油流到桶里）；而且受自然规律支配（柯蒂斯之所以这么做，是因为这个行为在以前产生过同样的结果）。在这个行为和结果之间有一种相互作用关系。

曼迪躺在婴儿床里大声哭闹。于是她的母亲抱起她，给她喂奶。

这个行为具有上述所有的五个特征（是具有自然尺度的行动，是可被他人观测的，对环境产生某种影响，是受自然规律支配的）。所不同的是哭闹行为的影响是作用于社会环境的：她的妈妈回应的方式是抱起她并给她喂奶。过去每次哭闹行为发生时，都带来妈妈抱起和喂奶的结果。这样，当曼迪饿了的时候，哭闹行为就继续出现。这里，在哭闹和母亲喂奶的行为之间有一种相互作用关系。

杰瑞的行为矫正学课程的论文迟交了一周。当杰瑞把它交给老师时解释说，迟交论文

是因为他必须回家去看望生病的祖母。老师接受了论文，也没有给他任何惩罚。杰瑞还错过了历史考试。他跟历史老师说，没能赶上考试是因为他祖母生病了。于是历史老师让他一周以后再补考。

杰瑞的行为——撒谎说他去看生病的祖母——具有行为所有的五个特征。这是一个发生了两次（频率）的行为（说谎）；被他的老师观测到了；对他所处的社会环境的影响（老师允许他一周后再补考或迟交论文，没有给他任何惩罚）。它还是受自然规律支配的，因为在行为（撒谎）和结果（逃脱按时交论文和考试）之间存在相互作用关系。

莎曼塔是一个6岁大的智障儿童，接受特殊教育。当老师正在帮助其他学生而注意不到她时，莎曼塔就开始哭闹并把头往桌上或地上撞。只要莎曼塔一撞头，老师就马上停下手里的事，过来抱起莎曼塔来哄。老师让她安静下来，告诉她什么事儿都没有，再拥抱她一下，还经常让莎曼塔坐在她的膝盖上。

请分别识别莎曼塔行为中的五个特征。

莎曼塔撞头的举动是一个行为。这是一个她每天重复多次的行动。老师能够观测并记录下每天出现的次数。撞头的行为对社会环境产生了影响：每次它发生时，老师都要给予充分的注意。最后，这个行为是受自然规律支配的，它持续地发生，因为撞头的行为和老师给予充分注意这个结果之间存在着某种相互作用关系。

三、行为矫正的定义

行为矫正是属于对人类行为进行分析和矫正的心理学领域。

- 分析是指识别环境和某一特定行为之间的相互作用关系，从而识别该行为产生的原因或者确定为什么一个个体具有他所表现出来的行为。
- 矫正是指开展和实施某些程序和方法，来帮助人们改变他们的行为。它包括通过改变环境影响行为的方法。
- 行为矫正的程序和方法被专业人员及其辅助人员用来帮助人们改变其显著的社会行为，以达到改进其生活的某些方面的目标。行为矫正学又称做行为分析应用学。下面是一些行为矫正的特点。

四、行为矫正的特点

1. 研究领域集中于人的行为

行为矫正的方法被设计用来改变个体的行为，而非该个体的特点或显著特征。因此，行为矫正不再强调分类。例如，行为矫正并不被用来改变孤独症（一个类别），实际上，它是被用

来改变那些患有孤独症的个体所表现出来的问题行为。

行为过度和行为不足是行为矫正程序和方法的主要应用对象。在行为矫正中,要被改变的行为被称做目标行为。行为过度是指个体希望在频率、持续时间或者强度方面有所减少的令人不快或不合需要的目标行为。吸烟就是行为过度的一个例子。行为不足是指个体希望在频率、持续时间或者强度方面有所增加的令人愉快或令人向往的目标行为。锻炼和学习就可能是行为不足的例子。

2. 程序和方法以行为学原理为基础

行为矫正得自最初使用实验室动物进行实验研究的基础原理的应用。对行为的科学研究称做行为的实验分析或者行为分析,对人类行为的科学研究称做人类行为的实验研究或应用行为分析。行为矫正的程序和方法是建立在已经进行了40多年的应用行为分析研究的基础上的。

3. 行为矫正强调当前环境事件的重要性

行为矫正的内容包括对与行为有关联的环境事件进行评估和改变。人类行为是由其所处环境中的各种事件所控制的,行为矫正的目的就是识别这些事件。一旦这些控制变量被识别出来,我们就可以改变它们,从而对行为进行矫正。成功的行为矫正程序能够改变行为和环境中的控制变量之间的相互关系,从而产生希望得到的行为改变。有些时候类别名称会被错误地认为是导致某种行为的原因。比如,有人可能会说,一个孤独症患儿表现出问题行为(尖叫、打自己、拒绝听从指导等)是因为这个儿童是个孤独症患者。换句话说,说话的人在暗示,是孤独症造成了这个儿童的上述行为。然而,孤独症仅仅是一个描述该儿童表现出的行为模式的类别名称,这个类别名称不可能成为导致上述行为的原因,因为这个类别名称本身并不作为一个自然实体或者事件存在。导致该行为的原因必须从环境(包括这个儿童的生物学结构)中寻找。

4. 行为矫正对行为矫正程序进行精确的描述

行为矫正程序涉及与行为有相互关系的种种环境事件的具体改变。为了使行为矫正程序在每次实施时都能产生效果,这些环境事件的具体改变必须每次都出现。通过对行为矫正程序和方法进行精确的描述,研究人员和其他专业人员就可以更容易地做到每次正确地实施这些程序和方法。

5. 行为矫正通常由日常生活中的人们实施

行为矫正程序是由受过行为矫正学专门训练的专业人员及其辅助人员发展起来的,但是行为矫正程序经常要由教师、家长、工作主管或者其他人员实施,帮助人们改变他们的行为。实施行为矫正程序的人应该首先接受充分的训练,以保证能够正确地使用行为矫正方法。精确的程序描述和专业人员的监督能够帮助家长、教师和其他人正确地实施这些程序。

6. 行为矫正强调对行为改变的测量

行为矫正的特点之一就是强调在进行行为干涉之前后对目标行为的测量,以便记录下行为矫正程序的实施所造成的行为改变。另外,还要对正在进行的程序进行评估,以便确定这种行为改变是否能继续到最后。如果一位主管正在使用行为矫正程序增加工作生产率(增加每天组装完